



**Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов  
для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района,  
стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Дни: 2 Вторник  
Неделя:

Семь:  
Вторник 7-11

Год ист.сборник а	М.республика	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>Завтрак</b>																					
2008	192	Запеканка рисовая со ступенным молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6						
	к/к	Молоко питьевого	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2						
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7						
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>78,3</b>	<b>573,5</b>	<b>0,97</b>	<b>2,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>267,8</b>	<b>281,1</b>	<b>99,34</b>	<b>2,5</b>						

**Обед ( ПЕРВОЕ ЕДИНОЕ И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
2008	91	Рассольник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	314	Шницель рубленый из птицы	90	10,72	12,1	17,8	213,58	0,09	14,4	0,12	3,24	73,8	147,6	34,2	1,8
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2007	123	Компот из свежемороженой ягод (сдобника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>				<b>735</b>	<b>23,47</b>	<b>27,45</b>	<b>705,82</b>	<b>0,31</b>	<b>62,99</b>	<b>0,33</b>	<b>7,17</b>	<b>146,16</b>	<b>293,70</b>	<b>107,51</b>	<b>5,90</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,82</b>	<b>47,03</b>	<b>180,27</b>	<b>1279,32</b>	<b>1,276</b>	<b>65,59</b>	<b>0,46</b>	<b>8,47</b>	<b>413,96</b>	<b>573,8</b>	<b>206,85</b>	<b>8,40</b>

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Датум: 3 Средн

1

Семей: Бюджет 7-11

Год исчислительный год	№ год.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)					Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	В1	С		А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				

**Завтрак**

2008/ АКП*	184/05	Каша овсяная "Теркукус" с соусом молочным (готовое ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	43,5	0,7
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>77,2</b>	<b>555,0</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	5,9	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	3,36	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	265	Плов (овинная)	240	19	16,4	45	401	0,036	0	0,06	2,16	9,96	153,6	20,04	2,04
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>735</b>	<b>25,65</b>	<b>27,18</b>	<b>103,44</b>	<b>821,60</b>	<b>0,35</b>	<b>20,30</b>	<b>19,63</b>	<b>7,97</b>	<b>61,06</b>	<b>343,70</b>	<b>98,74</b>	<b>5,28</b>
<b>Итого за день</b>				<b>44,90</b>	<b>46,61</b>	<b>180,64</b>	<b>1376,60</b>	<b>1,44</b>	<b>36,12</b>	<b>19,72</b>	<b>8,23</b>	<b>458,36</b>	<b>762,92</b>	<b>242,24</b>	<b>8,78</b>

**Десятидневное пищевое (вариабельное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района.**

Дети: 4 Чеперг

Семьи: Водрегг 7-11

Год и дата сборки	№ рецепта	Продукты питания, наименование бренда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	Э	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16							

Завтрак																
2008	187	Каша "Янтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6	
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2	
	к/к	Багет обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7	
<b>Итого за завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>575,3</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>	

**Обед ( ПЕРВОЕ ЯБЛОКО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2011	70/2	Омлет соевый (порционно)	60	0,48	0,06	1,02	7,8	0	4,68	0	0	18,78	0	13,32	0,54
АКП*	73,01	Суп овощной со сливками перцем	200	4,6	4,8	16,18	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	20,4	1,5
АКП*	336/03	Булочка курничая с трюфлями	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
АКП*	21	Рыба, запеченная по-онежски	90	15,9	16,8	23,8	280	0,05	3,1	0,02	2,5	27	86,3	12	0,5
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржанко-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за обед</b>			<b>730</b>	<b>26,23</b>	<b>27,36</b>	<b>100,50</b>	<b>780,70</b>	<b>0,23</b>	<b>29,78</b>	<b>0,18</b>	<b>3,53</b>	<b>82,88</b>	<b>200,01</b>	<b>83,82</b>	<b>2,44</b>

**Итого за день**

			<b>730</b>	<b>45,23</b>	<b>47,03</b>	<b>173,65</b>	<b>1356</b>	<b>1,32</b>	<b>45,6</b>	<b>0,27</b>	<b>3,79</b>	<b>480,18</b>	<b>619,23</b>	<b>227,32</b>	<b>5,94</b>
--	--	--	------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------

Десятидневное циклическое (взвешивное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 5 Пятница  
Неделя: 5

Семь: 1  
Возраст: 7-11

Год кв.образж а	Мер.реш.	Пример пище. наименования блюд	Месяц порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У	8	В1	С	А		Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16								
<b>Завтрак</b>																							
2008/ АКП*	184/06	Каша гречневая молочная с ягодным соусом (клубника)	200/30	8,4	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4								
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	к/к	Вялен обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7								
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,23</b>	<b>71,3</b>	<b>567,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>381,6</b>	<b>423,1</b>	<b>185,9</b>	<b>4,9</b>								

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2008/ 2011	74/ 71	Салат из белокочанной капусты и маслом растительным (до 28.02)/ Овощи порционно (огурец свежий) (с 01.03)	60 (40)	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с трюфами	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКП*/ 2008	336,04/364	Биточки (свинина) в соусе томатном	90/40	12	13,5	16,4	212	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>780/760</b>	<b>23,84</b>	<b>24,36</b>	<b>116,34</b>	<b>749,30</b>	<b>0,18</b>	<b>140,90</b>	<b>0,12</b>	<b>7,09</b>	<b>122,20</b>	<b>122,50</b>	<b>64,10</b>	<b>4,10</b>
<b>Итого за день</b>				<b>43,09</b>	<b>43,59</b>	<b>187,64</b>	<b>1316,50</b>	<b>1,28</b>	<b>144,80</b>	<b>0,21</b>	<b>7,61</b>	<b>503,80</b>	<b>545,60</b>	<b>250,00</b>	<b>9,00</b>

**Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Дети: 6 Пятиклассник  
Итого: 2

Семья:  
Возраст: 7-11

Год исл. сборщик	Ж.р.п.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>Завтрак</b>																					
2008/ АКП*	189/05	Каша пшеничная молочная с соусом ягодным (кашубика)	200/30	8,4	12,1	32,8	283,5	0,14	1,3	0,05	0,8	150,80	193,1	38,3	2,6						
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2						
	к/к	Вагон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7						
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,53</b>	<b>79,5</b>	<b>587,5</b>	<b>1,06</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,8</b>	<b>404,1</b>	<b>382,2</b>	<b>111,8</b>	<b>3,5</b>						
<b>Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)</b>																					
АКП*	68	Салат из моркови с маслом растительным	60	0,73	3,25	4	57,5	0,058	4,81	1,95	0,83	26,04	53	36,59	0,6						
2008	99/73	Суп картофельный с горохом и грибами	200/10	7,22	3,2	20,86	149,8	0,15	4,80	0,2	0,54	43,00	121,20	32,40	1,72						
АКП*	33/6/03	Бульон куриный с грибами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20						
2015	2/60	Гречка из овсянки	90	10,9	13,39	23,74	211,5	0,2	0,75	0,17	0,32	19,1	68,6	12,93	0,7						
2008	3/25	Рис отварной	150	3,7	6,3	32	203,0	0,02	0	0,05	0,3	3	61	19	0,6						
2008	4/3/6	Напиток лимонный	200	0,2	0	6,4	68	0,01	6,4	0	0	6,88	3,52	1,92	0,17						
2008	4/30	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1						
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2						
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>24,70</b>	<b>26,44</b>	<b>100,50</b>	<b>755,80</b>	<b>0,51</b>	<b>16,76</b>	<b>2,34</b>	<b>3,16</b>	<b>103,42</b>	<b>313,02</b>	<b>128,94</b>	<b>4,99</b>						
<b>Итого за день</b>				<b>43,95</b>	<b>45,97</b>	<b>180</b>	<b>1343,3</b>	<b>1,568</b>	<b>20,66</b>	<b>2,43</b>	<b>3,96</b>	<b>507,52</b>	<b>695,22</b>	<b>240,74</b>	<b>8,49</b>						

Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

Дни: 7 Вторник

Сезон: Водаст. 7-11

Год исполнител а	№ реп.	Продукт пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Завтрак</b>																			
2008	192	Запеканка рисовая со сухим молоком	220/10	7,45	12,2	31,6	269,5	0,05	0	0,09	1,3	14,50	92	25,84	1,6				
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>18,35</b>	<b>19,6</b>	<b>78,3</b>	<b>573,5</b>	<b>0,97</b>	<b>2,6</b>	<b>0,13</b>	<b>1,3</b>	<b>267,8</b>	<b>281,1</b>	<b>99,34</b>	<b>2,5</b>				

**Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2011	52	Салат из свежих отварной с маслом растительным	60	2,7	5,53	3,6	54,4	0,01	2,19	0,01	2,2	21,24	33,6	12,41	1
АКГ*	73,01	Суп овощной со сладким перцем	200	4,6	4,8	18,1	147,9	0,1	9	0,16	0,26	23,7	103,01	29,4	1,5
АКГ*	336/04	Бульон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
АКГ*	232	Шницель рубленый мясной	90	10,15	11	21,9	184,5	0,16	0	0,05	3,24	10,8	138	21	1,8
2008	335	Картофельное пюре	150	3,1	5,4	20,3	174	0,14	5	0,04	0,2	47	85	29	1,1
2008	402	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	25,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	23	16	0,7
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>730</b>	<b>23,10</b>	<b>27,13</b>	<b>103,10</b>	<b>757,80</b>	<b>0,50</b>	<b>16,19</b>	<b>0,27</b>	<b>7,23</b>	<b>129,14</b>	<b>388,31</b>	<b>133,91</b>	<b>7,30</b>
<b>Итого за день</b>				<b>41,45</b>	<b>46,71</b>	<b>181,35</b>	<b>1331,3</b>	<b>1,47</b>	<b>18,79</b>	<b>0,4</b>	<b>8,53</b>	<b>396,94</b>	<b>609,41</b>	<b>233,25</b>	<b>9,8</b>

Десятидневное цикличное (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 8 Среды  
 Неделя: 2  
 Смена: 1  
 Выходит: 7-11

Год итал.сборник а	Ме.рест.	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мкг)								Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16						
<b>Завтрак</b>																					
2008/ АКП*	184/05	Каша овсяная "Трехколос" с соусом яблочным (ягодное ассорти)	200/30	8,4	12,0	30,5	251,0	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6						
	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2						
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7						
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,25</b>	<b>19,43</b>	<b>77,2</b>	<b>555</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>						

**Обед ( ПЕРВОЕ ЕДЛОДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)**

2011	71	Овощи пропорционно (супреп свежий)	40	0,48	0,09	1,5	8,4	0,018	6	0,006	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
2008	95	Борщ со свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	2,56	4,48	17,5	160	0,2	9,5	19,5	1,7	10,3	144	27	0,8
АКП*	336/04	Булочка куруный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10
2008	256	Печень по-строгановски	90	12,9	14	18	205,16	0,34	2,5	0,06	0,5	47,4	188,8	32,5	2,8
2008	331	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,5	4,8	36,5	196	0,06	0	0,03	0,8	11	36	7	0,8
2007	123	Компот из свежемороженых ягод (клубника)	200	0,2	0,08	17,42	69,44	0,006	40	0	0,1	7,52	6,6	6,2	0,3
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>715</b>	<b>23,59</b>	<b>23,75</b>	<b>104,42</b>	<b>705,00</b>	<b>0,69</b>	<b>58,00</b>	<b>19,60</b>	<b>3,83</b>	<b>95,42</b>	<b>406,30</b>	<b>107,20</b>	<b>6,36</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,84</b>	<b>43,18</b>	<b>181,62</b>	<b>1260,00</b>	<b>1,78</b>	<b>73,82</b>	<b>19,69</b>	<b>4,09</b>	<b>492,72</b>	<b>825,52</b>	<b>250,70</b>	<b>9,76</b>



Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.

День: 9 апреля  
Итого: 2

Семь:  
Возраст 7-11

Табл. № сборник	№ рецепта	Процесс питат., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	1		3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16				
<b>Завтрак</b>																			
2008	187	Каша "Ягтарная" (пшено, яблоко)	230	8,1	12,2	26,5	271,3	0,17	13,22	0,05	0,26	144,00	230,12	70	2,6				
	к/к	Молоко пшеничное	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2				
	к/к	Битон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7				
<b>Итого за Завтрак</b>			<b>500</b>	<b>19,00</b>	<b>19,67</b>	<b>73,15</b>	<b>575,3</b>	<b>1,09</b>	<b>15,82</b>	<b>0,09</b>	<b>0,26</b>	<b>397,3</b>	<b>419,22</b>	<b>143,5</b>	<b>3,5</b>				

## Обед ( ПЕРВОЕ БЛЮДО И НАПИТОК НА ВЫБОР)

2008	23	Салат из помидоров и огурцов с растительным маслом	60	0,54	6,06	1,74	63,6	0,02	10,8	0,06	2,94	14,4	17,4	9,6	0,54
2008	116(01)/73	Суп-пюре из тыквы с грибами	200/10	3,03	2,5	22	127,3	0,03	4,20	0,1	0,18	51,00	41,10	12,00	0,70
АКП*	336/03	Буллон куриный с грибами	200/10/10	9,5	7,6	18,1	171,6	0,00	0,40	0,0	0,00	3,00	0,00	4,00	0,20
2008	258	Жаркое по-домашнему со свинойной	240	18,05	18,4	50	398,6	0,1	4,6	0,1	0,2	24,5	18,3	13,3	0,9
2016	1210	Напиток из плодов шиповника	200	0,4	0,2	23,8	100	0	110	0	0	14	2	4	0,6
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1
	к/к	Хлеб ржанно-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2
<b>Итого за Обед</b>			<b>740</b>	<b>23,97</b>	<b>27,46</b>	<b>111,04</b>	<b>755,50</b>	<b>0,22</b>	<b>129,60</b>	<b>0,23</b>	<b>3,99</b>	<b>109,30</b>	<b>84,50</b>	<b>65,00</b>	<b>3,94</b>
<b>Итого за день</b>				<b>42,97</b>	<b>47,13</b>	<b>184,19</b>	<b>1330,80</b>	<b>1,31</b>	<b>145,42</b>	<b>0,32</b>	<b>4,25</b>	<b>506,60</b>	<b>503,72</b>	<b>208,50</b>	<b>7,44</b>

**Десятидневное циклическое (вариативное) сбалансированное меню бюджетного питания горячих завтраков и обедов для организации питания обучающихся 7-11 лет в муниципальных образовательных учреждениях Всеволожского района, стоимостью 164,00 руб., в том числе: молоко 16,00 руб.**

Дети: 10 девочек  
Итого: 2

Сезон:  
Весна: 7-11

Год	№ рецепта	Примерный перечень блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витаминизация (мг)						Минеральные вещества (мг)					
				Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Mg	Fe								
2008/	189/04	Каша рисовая молочная с соусом ягодным (клубника)	200/30	8,3	11,8	24,6	263,2	0,18	1,3	0,05	0,52	128,30	234	112,4	4								
АКП*	к/к	Молоко питьевое	200	5,3	5	9,6	108	0,08	2,6	0,04	0	240	180	28	0,2								
	к/к	Батон обогащенный микроэлементами	70	5,6	2,43	37,1	196	0,84	0	0	0	13,3	9,1	45,5	0,7								
<b>Итого за Завтрак</b>				<b>500</b>	<b>19,20</b>	<b>19,23</b>	<b>71,30</b>	<b>567,2</b>	<b>1,1</b>	<b>3,9</b>	<b>0,09</b>	<b>0,52</b>	<b>381,6</b>	<b>423,1</b>	<b>185,9</b>	<b>4,9</b>							

**Обед ( первое блюдо и напиток на выбор)**

2008/	74/	Салат из белокочанной капусты и маслени растительным (до 28 02)	60	0,96	3,06	4,14	48	0,018	23,4	0,02	1,44	31,2	16,2	9	0,4	
2011	71	Омлет порционно (огурец свежий) (с 01.03)	(40)													
2008	91	Расоляник "Ленинградский" со сметаной	200/5	2,4	4,64	13,2	106,4	0,07	6,4	0,17	0,16	27,2	63,2	21,6	0,8	
АКП*	336/04	Булдон куриный с зеленью	200/10/2	4,3	1,1	1,1	92	0,00	0,18	0,0	0,00	2,00	0,00	3,00	0,10	
АКП*	611,01	Котлеты мясные (свинина)	90	14,04	11,7	13,5	192,42	0	3,3	0	4	9,6	21,5	6	0,4	
2008	323	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	212	0,03	0	0,03	0,3	11	78	26	0,6	
АКП*	29/04	Компот из свежемороженых ягод (ягодное ассорти)	200	0,2	0	23,7	105	0,01	13	0	0,1	8	5	3	0	
2008	430	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	8	4	1	
	к/к	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный микроэлементами	30	1,95	0,3	13,5	66	0,07	0	0	0,67	5,4	5,7	26,1	1,2	
<b>Итого за Обед</b>				<b>735/715</b>	<b>23,15</b>	<b>24,30</b>	<b>107,74</b>	<b>729,82</b>	<b>0,20</b>	<b>46,10</b>	<b>0,22</b>	<b>6,67</b>	<b>92,40</b>	<b>189,60</b>	<b>91,70</b>	<b>3,40</b>
<b>Итого за день</b>					<b>42,35</b>	<b>43,53</b>	<b>179,04</b>	<b>1297,02</b>	<b>1,30</b>	<b>50,00</b>	<b>0,31</b>	<b>7,19</b>	<b>474,00</b>	<b>612,70</b>	<b>277,60</b>	<b>8,30</b>
<b>Итого за 10 дней</b>					<b>431,36</b>	<b>456,06</b>	<b>1808,40</b>	<b>13242,64</b>	<b>14,32</b>	<b>621,46</b>	<b>46,22</b>	<b>60,08</b>	<b>4739,60</b>	<b>6520,34</b>	<b>2384,94</b>	<b>84,40</b>
<b>Итого среднее за день</b>					<b>43,1</b>	<b>45,6</b>	<b>180,8</b>	<b>1324,3</b>	<b>1,4</b>	<b>62,1</b>	<b>4,6</b>	<b>6,0</b>	<b>475,0</b>	<b>652,0</b>	<b>238,5</b>	<b>8,4</b>

**Приложение к лицензионному договору**

\* АСП - акт контрольной проработки

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, 1983 г.

Методические указания города Москвы: Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях. 2007.

Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна, 2011

Сборник рецептур на продукцию общественного питания. М. П. Могильный Изд. 2-е, ДеЛи плюс, 2016

Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания Справочник.-Москва, ДеЛи принт, 2007.-276с. Редакция Суркина И.М., Тугельяна В.А.

Допускается отклонения в случае своей поставки в наименованиях по фруктам, джемам, напиткам, сезонные замены овощей и фруктов.